ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 12(48) ДЕКАБРЬ 2014

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА ОПАСНЕЕ, ЧЕМ МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ

Учёные установили, что низкокалорийные искусственные заменители сахара, вопреки распространённому мнению, повышают риск ожирения. Такие заменители можно найти в диетической газировке. К ним относятся сахарин, сукралоза, аспартам.

Эксперименты показали, что подсластители наносили вред микрофлоре кишечника, изменяя бактериальный состав. В результате из еды выделялось больше энергии, и организм запасал больше жира. Итог — повышенный риск ожирения. Специалисты советуют отказаться от искусственных заменителей сахара, газировки и пить простую воду.

Исследование показало: сахар — медленный убийца современных людей.

На сахар не должно приходиться более 3 % от общего объёма потребления калорий, советуют эксперты из Университетского колледжа Лондона. В частности, урезав в рационе сахар, можно сохранить зубы. По мнению специалистов, свободный сахар — единственная причина кариеса.



ДО РАБОТЫ НУЖНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ

Британские социологи выяснили: люди, которые добираются до работы пешком, больше довольны жизнью по сравнению с теми, кто едет на машине. В общей сложности, специалисты исследовали данные за 18 лет, касавшиеся почти 18000 человек 18 – 65 лет. В расчёт брались все возможные факторы, влияющие на уровень удовлетворённости жизнью. Показатели благополучия повышались, когда люди отказывались от машины или велосипеда в качестве средства передвижения. Людям было проще сконцентрироваться, они испытывали меньше давления.

В целом дорога до работы и обратно — важный фактор в жизни людей. Небольшие изменения могут помочь похудеть, снизить уровень стресса. При этом частичный отказ от автомобилей улучшит экологическую обстановку.

ЛЮБИМЧИКОВ СРЕДИ ДЕТЕЙ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО

Университет Бригама Янга в лице профессора Алекса Дженсена выяснил: родителям ни в коем случае нельзя выбирать любимчиков среди детей. В противном случае дети, не оказавшиеся в группе фаворитов, в два раза больше рискуют встать на путь употребления алкоголя, наркотиков и сигарет.

Был проведён анализ 282 семей с детьми-подростками. Специалистов интересовало отношение к детям в семьях разного типа. В некоторых семьях люди не были особо близки. И как раз в таких семьях «нелюбимые» дети чаще употребляли спиртное, наркотики и курили. Если родители особо сильно выделяли кого-то из детей, то менее любимые пускались во все тяжкие в 3,5 раза чаще. Таким образом, отсутствие поддержки в семье ещё больше усугубляло ситуацию.

ГАЗИРОВКА В РОССИИ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ВНЕ ЗАКОНА

Владислав Гриб, первый заместитель секретаря Общественной палаты, призывает ввести запрет на продажу сладкой газировки в заведениях для несовершеннолетних. С данной просьбой он обратился к премьер-министру РФ Дмитрию Медведеву. Гриб комментирует: «Я считаю, что нужно максимально ограничить, а лучше законодательно запретить продажу этих напитков в школах, детских кафе, больницах и прочих заведениях, где ребёнок может их покупать без контроля родителей. Ведь любой врач скажет, что если пить сладкую газировку часто и в больших количествах, проблемы со здоровьем гарантированы — ожирение, сахарный диабет, различные заболевания желудка».

Если Медведев даст распоряжение, разработку проекта возьмёт на себя Минздрав.

ОВЁС И ЯЧМЕНЬ ВЫВОДЯТ ХОЛЕСТЕРИН И ЖИРЫ

Бета-глюкан — растворимая клетчатка, содержащаяся в овсе и ячмене. Он снижает уровень холестерина и риск болезней сердца. При этом холестерин поступает из двух источников. Во-первых, печень и ряд клеток производят примерно 75 % холестерина. Остальные 25 % поступают из пищи (из продуктов животного происхождения).

Существует два типа холестерина: полезный (липопротеины высокой плотности) помогает сдерживать вредный холестерин (липопротеины низкой плотности), который забивает артерии.

Соединение бета-глюкан как раз уменьшает концентрацию вредного холестерина, не влияя на полезный. Он растворяется в желудочно-кишечном тракте, образуя в результате плотный гель. Этот гель связывается с излишками холестерина и насыщенными жирами. Таким образом, они не поглощаются организмом, а выводятся естественным путём. Эксперты считают, что оптимальный объём потребления бета-глюкана — минимум 3 г в день. Эффект можно наблюдать уже через шесть недель.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

ПОКА «СКОРАЯ» В ПУТИ

Обладать навыками первой неотложной помощи в нашем неспокойном мире должен каждый. Ведь жизнь человека — целая вселенная, потерю которой невозможно восполнить. На эту тему поговорим с врачом высшей категории и преподавателем Валентиной Шабранской.

— Как вы полагаете, готово ли большинство граждан оказать в нужный момент потерпевшему адекватную первую помощь?

— Статистика говорит, что из обычных граждан мало кто обладает навыками оказания первой помощи. Это приводит к достаточно большому количеству умерших до приезда «скорой помощи». По данным служб Скорой помощи Москвы, из всех погибающих в ДТП только 10 – 15% не имеют шансов на жизнь. Остальные пострадавшие могли бы выжить в случае своевременного и правильного оказания им первой помощи очевидцами на месте происшествия.

— Какие новые методы существуют в практике оказания первой помощи?

— В последние десять лет в мире широкое распространение получают автоматические наружные дефибрилляторы (АНД). Эти приборы с помощью электроимпульсной терапии позволяют неквалифицированному пользователю оказать первую помощь больному с остановкой сердца до приезда бригады медиков. На сегодняшний день АНД — самое эффективное средство оживления. Если аппарат использован в первые 5 минут, уровень выживаемости при остановке сердца вне медицинского учреждения повышается на 90 %. Тем не менее, ни одно такое устройство не превосходит стандартную (ручную) сердечно-лёгочную реанимацию при оказании помощи вне медицинского учреждения.

— Как отличить клиническую смерть от биологической?

— При остановке сердца и кровообращения по очереди развиваются три этапа умирания организма: клиническая, социальная и биологическая смерть. Проявляется это отсутствием сознания, дыхания и пульса на сонных артериях. Клиническая смерть — это ещё обратимый этап умирания, но необходима незамедлительная реанимация. В запасе обычно не более 4 – 5 минут после остановки сердца. А потом в коре головного мозга произойдут необратимые изменения, которые приведут к её гибели и наступлению социальной смерти. Социальная смерть наступает через 5 и более минут после остановки сердца. Клетки коры головного мозга начинают отмирать. Человека можно оживить, но его интеллект и личность погибают. Как это ни печально, но в народе человека, пережившего социальную смерть, сравнивают с «овощем». На месте происшествия поставить верный диагноз социальной смерти невозможно, только с помощью спецоборудования. При наступлении биологической смерти реанимация становится бессмысленной. Ранние признаки биологической смерти следующие:

1. Отсутствие реакции глаза на раздражение (надавливание);

2. Помутнение роговицы, образование пятен высыхания;

3. Появление симптома «кошачьего глаза» (при боковом сдавливании глазного яблока зрачок трансформируется в продолговатую фигуру, по форме напоминающей кошачий зрачок).

Эти признаки появляются через 20 – 30 минут после остановки кровообращения.

— Насколько оправданы реанимационные действия через 5 минут после остановки сердца, то есть с наступлением социальной смерти?

— На практике отмечены случаи удачного оживления умерших, когда правильные реанимационные действия проводились более часа! Поэтому во всех случаях внезапной остановки сердца, пока ещё не появились признаки биологической смерти, следует обязательно использовать шанс на оживление и приступить к реанимации пострадавшего. Некоторые действия могут как-то приостановить отмирание коры головного мозга и в несколько раз продлить время выживания до госпитализации. Это прикладывание



холода к голове при черепно-мозговой травме и клинической смерти, при коме, так же, как и к животу при повреждении органов брюшной полости.

— До каких пор будет правильным продолжать реанимационные меры? Если, к несчастью, потерпевший всё же умер, а уверенности в этом нет?

— Американская ассоциация сердечных заболеваний рекомендует прекращать реанимационные



Фото с сайта kaluga24.tv

меры, если самостоятельное кровообращение не возобновилось после трёх полных циклов правильной сердечно-лёгочной реанимации (3 раза по 500 нажатий в центр грудной клетки) и применения АНД. По этическим правилам, даже при выявлении биологической смерти пострадавшего, если рядом присутствуют его близкие, то помощь рекомендуют оказывать до приезда реанимационной бригады. Также продолжать реанимацию безвозвратно умершего можно для сохранения его органов в целях трансплантации. Конечно, гораздо легче, когда первую помощь оказывают несколько лиц.

— А в чём конкретно легче? Ведь присутствующие могут не только помогать, но и своими действиями мешать опытному реаниматору?

— Качественное проведение реанимации одним спасателем возможно в течение 2 – 3 минут, двумя — в течение 10 – 15 минут, тремя и больше — на протяжении нескольких часов. Важно привлекать к сердечно-лёгочной реанимации любого, даже необученного человека, и быстро его обучить в процессе её проведения. Основные меры по поддержанию жизни обычно выполняют последовательно. Если помощников несколько, то манипуляции выполняют одновременно. Например, при отсутствии АНД и неопытном третьем участнике: первый — нажимает на грудную клетку; второй — проводит искусственное дыхание, контролирует реакцию зрачков, пульс на сонной артерии и информирует о состоянии пострадавшего; третий приподнимает ноги пострадавшего для лучшего притока крови к сердцу, голове и готовится к подмене реаниматора, выполняющего непрямой массаж сердца, наблюдая несколько минут за его действиями. Через каждые 2 – 3 минуты реанимации обязательно производится смена участников. При наличии АНД, один реаниматор без промедления приступает к сжатиям грудной клетки, отдает команду «Вдох!» и контролирует эффективность вдоха по подъёму грудной клетки, второй готовит аппарат АНД и вызывает помощь, а третий освобождает дыхательные пути и выполняет искусственное дыхание.

— С таким набором манипуляций как возможно одному человеку справиться с этой непростой задачей?

— Реаниматор, оказывающий помощь в одиночку, должен начинать сердечно-лёгочную реанимацию с 30 надавливаний на грудную клетку, а не с двух вдохов в пострадавшего, как рекомендовалось по устаревшим нормативам.

— В чём суть последовательности действий при оказании первой помощи?

— Неподготовленный очевидец производит только непрямой массаж сердца до прибытия медиков, а обученный проводит искусственную вентиляцию лёгких в соотношении 30 сжатий на 2 вдоха через специальные приспособления.

О более детальном описании проведения первой помощи читайте в следующих выпусках нашей газеты. Самостоятельно ознакомиться с простыми, понятными, нужными рекомендациями по оказанию первой доврачебной помощи, а также узнать о специализированных курсах можно на сайтах **www.spas01.ru, galo.ru**.

Также информацию можно получить в ближайших отделениях Красного Креста. Доказано, что одним из лучших способов мотивировать случайных свидетелей оказывать неотложную помощь является информированность и обученность азам оказания первой неотложной помощи. А мощным мотиватором спасать является христианская любовь к окружающим людям. Будьте здоровы и отзывчивы в нужную минуту!

Беседовал Виктор Верещак,
духовно-просветительское издание «Акцент»

ПРОСТОЙ ФЕНОМЕН ЗДОРОВЬЯ

Считать здоровье феноменом — с этим можно согласиться, но простым — тут уж нет. А может, вопрос здоровья кажется нам сложным, потому что мы ищем сложных ответов там, где их нет? Помните знаменитую фразу Крылова: «А ларчик просто открывался»? Кажется, это наш с вами случай. Предлагаем несколько принципов, которые помогут поселиться здоровью и в вашем доме.

Наверняка вы уже слышали об основных принципах здоровья: питании, движении, умеренности, умении планировать не только работу, но и отдых, общении с окружающим миром, эмоциональной и духовной гармонии. А как из всего этого набора создать свой образ жизни? Вот в этом нам и поможет первый принцип.

Всё нужное, ничего лишнего

Человеку для полного счастья нужно то, что ему нужно, и не нужно ничего лишнего. Теперь нужно разобраться, что же нам на самом деле нужно и что не нужно? Здоровый образ жизни каждого отдельного человека — это постоянный выбор того, что увеличивает его физическое и умственное благополучие. Сложно? Нисколько! Просыпаемся утром и выбираем всё, что улучшит наше благополучие. И тут речь не идёт о том, чтобы выпить кофе и «прийти в себя», нет. Если хотите по-настоящему взбодриться, да так, чтобы заряда энергии хватило на целый день, тогда стоит начать с физической нагрузки (минут 15) и закончить контрастным душем. После этого полноценный завтрак. Вот за завтраком уже стоит задать себе вопрос из первого принципа: «Всё ли мне здесь нужно? Нет ли здесь чего-то лишнего?»

День начался удачно, и он так же продолжится, если в течение всего дня вы будете задаваться вопросом о нужности и ненужности той или иной еды, напитков, игр или других занятий.

Чтение

Чтение, полезное для нашего здоровья, — это специализированные журналы и книги, написанные специалистами в своей области. Можно читать статьи и в Интернете, а также в других средствах массовой информации. Но обращайте внимание, кто написал статью, является ли он специалистом в той области здоровья, о которой пишет.

Самое важное место, где вам, дорогие друзья, нужно уметь читать, это не библиотека, а… магазин. Для здоровья жизненно важно уметь читать в магазине. На каждом товаре есть информация о нём, в том числе написанная мелким шрифтом. Помните, что всё самое важное всегда пишут мелким шрифтом. Поэтому, когда вы что-то покупаете, прочитайте состав и проверьте срок годности. Это важнейшая информация, которая поможет всей вашей семье сохранить здоровье на долгие годы. А потом, когда вы уже купили все продукты, полноценно обеспечивающие сбалансированный рацион, переходим к кухне. Тут нам нужно применить знания о том, как правильно хранить и готовить продукты. Если эти шаги пройдены, здоровье уже в вашем доме. Нужно теперь сделать всё, чтобы оно там и осталось. В этом нам поможет следующий принцип.

Пример и привычки важнее генов

Уж сколько мы наслышаны об этих генах, и за всё-то они в ответе. Что же я могу сделать, если у меня родители страдали от избыточного веса? Если у нас есть «семейная наследственность», следует помнить, что мы несём «багаж» не только родительских генов, но и привычек. И, в большинстве случаев, именно привычки решают, какой будет наша жизнь. Не задумывались ли вы над тем, что вариант «гены за всё в ответе», просто снимает с нас ответственность? Есть множество людей, которые вопреки наследственности не стали инвалидами, но есть и такие, которые, получив «стопроцентный набор здоровья», растратили его, идя на поводу у своих привычек.

Пока мы живы, любое состояние здоровья можно улучшить, придерживаясь простых принципов. И помните об ответственности за своих детей. Сколько бы вы им ни запрещали и ни уговаривали, они будут поступать вопреки вашим запретам, пока «есть с кого брать пример». Не начинайте изменений в образе жизни с детей, начните с себя.

Попробуйте применить эти простые принципы в своей жизни, дайте возможность здоровью поселиться в вашем доме и тогда многое покажется вам не только феноменальным, но и простым!

Лариса Сугай,
магистр общественного здравоохранения

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ БОТУЛИЗМА

В нашей стране трудно найти хозяйку, которая не заготавливала на зиму хотя бы несколько баночек вкусных домашних консервов! Но многие ли из запасливых хозяек соблюдают правила консервации, помня, что в банке с консервами может таиться смертельная опасность — ботулизм.

Ботулизм — тяжёлое заболевание. Оно поражает центральную нервную систему. Возбудители ботулизма — анаэробы, т. е. живут только в бескислородной среде. Они вырабатывают сильный яд, который и вызывает заболевание. Возбудители ботулизма обитают в виде спор в почве. С почвой они попадают на овощи, фрукты, грибы, в кишечник домашних животных и птиц, вместе с илом проникают в кишечник рыб.

Высокая температура не разрушает споры ботулизма. Они способны выдерживать кипячение в течение 2 – 5 часов. Сами же споры ботулизма не ядовиты. Смертельно опасным является токсин, который они выделяют. На прорастание спор и выделение токсина требуется обычно от 10 часов и более. Вот почему свежеприготовленная еда никогда не становится причиной заболевания ботулизмом.

На банках с домашними консервами, в которые попали возбудители ботулизма, иногда вздуваются крышки из-за образования в банках газа. Но очень часто поражённые токсинами овощные, фруктовые, грибные консервы, окорок, рыба, колбаса выглядят доброкачественными. Их внешний вид, вкус, запах никак не меняются.

Болезнь начинается остро. После попадания в организм токсина ботулизма через 3 – 72 часа начинается расстройство кишечника, боль в животе. Затем резко ухудшается зрение, появляется двоение в глазах. Через сутки после начала болезни зрение значительно ухудшается, резко расширяются зрачки, возникает косоглазие. Голос больного часто становится сиплым, иногда пропадает совсем. Становится трудно глотать, затрудняются движения.

При первых же признаках ботулизма необходимо вызвать «скорую помощь». До приезда врача нужно промыть больному желудок.

Уберечься от ботулизма несложно. Для этого необходимо:

- Тщательно очищать продукты и посуду, используемые для консервирования, от грязи и пыли.
- Использовать рекомендуемые по рецептуре концентрации соли, сахара и кислоты. Они препятствуют накоплению токсина.
- Мясо и рыбу в домашних условиях можно консервировать в герметически закрытых банках только с применением автоклава.
- По возможности не закрывать герметически грибы и другие продукты, которые трудно очистить.
- Хранить домашние консервы при низких температурах.
- Избегать покупок домашних консервов, «самодельных» мясных и рыбных продуктов «с рук».
- Не употреблять в пищу консервированные продукты с вздутой крышкой.


Фото с сайта top10i.ru

И, самое главное, всегда следует помнить, что в домашних условиях никакие продукты — овощи, фрукты, ягоды, грибы, и др. не могут быть гарантированно очищены от загрязнения. Ни один из рецептов консервирования не предотвращает от прорастания спор ботулинического микроба. Поэтому консервированные продукты, приготовленные в домашних условиях, перед употреблением следует выложить в кастрюлю и прокипятить 15 – 20 минут, а затем охладить. Кипячение разрушает токсин, если он образовался в консервах. Содержимое открытой консервной банки, пролежавшее в холодильнике дольше 36 часов, следует вновь прокипятить. Именно кипячение консервированных продуктов перед едой — основная мера профилактики ботулизма.

Так как к ботулиническому токсину особенно чувствительны дети, им нельзя давать никаких консервированных в домашних условиях продуктов, не подвергнув предварительно эти консервы термической обработке.

Татьяна Кудашова,
магистр общественного здравоохранения

ПЯТИЛЕТКИ. КАКИЕ ОНИ?

Возраст пяти лет характеризуется активным развитием физических и познавательных способностей ребёнка, общением со сверстниками. В этом возрасте основным способом познания окружающего мира является игра.



Пятилетки не только задают много вопросов, но и сами формулируют ответы или создают различные версии. Им трудно соизмерять своё «хочу» с потребностями и возможностями других людей.

В этом возрасте ребёнок стремится к большей самостоятельности. Он уже многое умеет делать сам, часто проявляет инициативу. Пятилетка способен доводить начатое дело до конца, при этом не отвлекаясь. Он способен навести порядок в комнате, убрать за собой игрушки. Но пятилеткам ещё сложно долго сосредотачивать своё внимание на том, что ему не интересно.

Детям в возрасте 5 – 6 лет нравится быть похожими на значимых для них людей. Поэтому в этом возрасте дети любят играть во «взрослые дела». Также пятилетки начинают пытаться играть в игры по правилам. Но здесь пока ещё нужен внешний контроль со стороны взрослых или товарищей по игре.

Ребёнок этого возраста желает показать себя миру, таким образом часто привлекая к себе внимание. Пятилетки, как никто другие, нуждаются в похвале, иначе они начнут добиваться внимания взрослого плохими поступками. Ведь если родители не отмечают то положительное, что делает ребёнок, то, как правило, они всегда обратят внимание на отрицательные поступки. А для детей этого возраста негативное внимание важнее никакого. Например, ребёнок сам взял карандаши, бумагу, нарисовал рисунок, затем поиграл с игрушками, «почитал» книжку. Иными словами, занимал сам себя определённое количество времени. Взрослый никак на это не отреагировал. И тут малыш начинает кричать, разбрасывать вещи, тянуть за хвост кошку. Взрослый, конечно же, в лучшем случае, начинает делать ребёнку замечания. А в худшем — наказывает его. Наконец-то ребёнок получает долгожданное внимание! Пусть негативное, но всё же внимание! Таким образом, взрослые часто сами провоцируют ребёнка на плохое поведение. А ведь в большинстве случаев этого можно избежать, лишь отмечая как можно больше хорошего, что делает малыш.

Общаясь со сверстниками, пятилетние дети узнают правила взаимодействия с равными себе. Они начинают более избирательно относиться к выбору друзей. Обычно дети этого возраста дружат с теми, кто обладает положительными качествами или кто более успешен в каком-либо деле.

В этом возрасте дети с радостью рассказывают, где они были, что с ними происходило. Они с большим вниманием слушают рассказы других.

Примерно в возрасте 5 – 6 лет ребёнок начинает осознавать половые различия. Он задает так называемые «неудобные» для взрослых вопросы.

Также именно в этом возрасте обычно дети задают вопросы, связанные со смертью. В этот период времени часто усиливаются страхи, особенно в период засыпания или ночью.

Родителям пятилетних детей важно:

- Отмечать как можно больше положительных поступков ребёнка. Уважать его фантазии, не «опуская» ребёнка на землю.
- С вниманием относиться к желаниям ребёнка.
- Уметь ставить ограничения там, где желания ребёнка вредны для него самого или окружающих.
- Постепенно снижать контроль и опеку, поощряя самостоятельность ребёнка.
- В случае неудач вместе разбирать причины сложившейся ситуации и варианты выхода из неё.
- Обращаться к ребёнку как к помощнику, тем самым развивая в нём «взрослую» позицию, а не «инфантильно-детскую» в случае обращения к ребёнку как к подчинённому.
- Не пугаться «неудобных вопросов». Отвечать только на те, которые он задаёт, не углубляясь в данную тематику.
- Помогать ребёнку справляться со страхами. Не винить его за то, что он боится чего или кого-либо.
- На вопросы, связанные со смертью, отвечать честно. Отсутствие информации на эту тему может порождать у ребёнка различные фантазии, которые могут быть страшнее, чем реальность.

Пусть Господь даст вам мудрости в воспитании детей!

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог,
магистр общественного здравоохранения

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

ЗАБОТЫ ЖИТЕЙСКИЕ

Оптимизм и надежда часто вытесняются из нашей жизни, теряются из-за интенсивного графика работы. Мы можем быть настолько заняты делами, что перестаём поддерживать отношения с самыми близкими людьми, не говоря уже о Боге. Однако взаимоотношения с Господом очень важны для нашего успешного развития во всех сферах жизни.

Люди жаждут успеха, стремятся к нему, проводят долгие часы за работой, преследуя свои цели. Как часто мы гонимся за успехом, в то время как наши истинные потребности остаются в стороне. Как часто мы бываем увлечены работой и пренебрегаем животворящим общением с Господом.

Иногда мы можем быть перегружены житейскими заботами, чтобы просто выжить. Но, если мы будем развивать отношения с Иисусом Христом, это позволит даже в самые тяжёлые времена смотреть на жизнь с радостью, оптимизмом и надеждой.

Подготовила
Людмила Яблочкина

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:
424028, Россия, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.
В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

1. Выпишите три принципа праведной жизни, о которых говорит Библия:

«О, человек! сказано тебе, что — добро и чего требует от тебя Господь: действовать справедливо, любить дела милосердия и смиренномудренно ходить пред Богом твоим (Михея 6:8).

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________

2. Прочтите историю о Марфе и Марии. За что Иисус осудил Марфу? Какой вывод вы можете сделать из этой истории?

«В продолжение пути их пришёл Он в одно селение; здесь женщина, именем Марфа, приняла Его в дом свой; у неё была сестра, именем Мария, которая села у ног Иисуса и слушала слово Его. Марфа же заботилась о большом угощении и, подойдя, сказала: Господи! или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить? скажи ей, чтобы помогла мне. Иисус же сказал ей в ответ: Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у неё» (Луки 10:38-42).

____

3. Прочтите притчу о безумном богаче. По какой причине житейские заботы не должны стоять на первом месте в нашей жизни?

«И сказал им притчу: у одного богатого человека был хороший урожай в поле; и он рассуждал сам с собою: "что мне делать? некуда мне собрать плодов моих". И сказал: "вот что сделаю: сломаю житницы мои и построю большие, и соберу туда весь хлеб мой и всё добро моё, и скажу душе моей: душа! много добра лежит у тебя на многие годы: покойся, ешь, пей, веселись". Но Бог сказал ему: "безумный! в сию ночь душу твою возьмут у тебя; кому же достанется то, что ты заготовил?" Так [бывает с тем], кто собирает сокровища для себя, а не в Бога богатеет» (Луки 12:16-21). ______________________

Многое ли из того, что вы делаете, останется навечно? Какие ваши достижения рано или поздно исчезнут? ______________________

Какие дела человека можно поставить выше заботы о материальном благополучии? ______________________

ФИО ______________________

Почтовый индекс __________ **Адрес** __________

Прошу прислать мне Библейский курс
☐ **«Наполни свою жизнь праздником»**
(основы здорового образа жизни)
☐ **«Удивительные открытия»**
(основы христианского учения)

ТОЛЬКО ВЗГЛЯНИ!

Когда народ израильский вышел из египетского рабства и шёл по пустыне в землю, которую Бог обещал им, каждый день Господь дивно заботился и хранил их в пути. Однако неизбежные трудности вызвали недовольство и ропот людей на Бога. Тогда Господь оставил их без Своей защиты.

Прокормить, напоить несколько миллионов в пустыне — это было сверхъестественное чудо Божье. Несмотря на тяжёлые условия путешествия, никто из израильтян не болел, одежда и обувь не изнашивались, ноги не опухали от перегрузок в пути. Но люди быстро привыкают к хорошему. Привыкнув к добру, народ начал проявлять неблагодарность, поднялся ропот и послышались жалобы.

«И говорил народ против Бога и против Моисея: зачем вывели вы нас из Египта, чтоб умереть [нам] в пустыне, ибо [здесь] нет ни хлеба, ни воды, и душе нашей опротивела эта негодная пища. И послал Господь на народ ядовитых змеев, которые жалили народ, и умерло множество народа из [сынов] Израилевых» (Числа 21:5, 6).

Бог в целях воспитания и спасения отнял Свою защиту, чтобы народ оценил милость и благословения небес к ним. В пустыне было множество ядовитых змей, и теперь они начали атаковать стан Израиля. Люди, испытывая боль от укусов, начинали понимать своё состояние, что они далеко отошли от Бога.

«И пришёл народ к Моисею и сказал: согрешили мы, что говорили против Господа и против тебя; помолись Господу, чтоб Он удалил от нас змеев. И помолился Моисей о народе. И сказал Господь Моисею: сделай себе змея и выставь его на знамя, и всякий ужаленный, взглянув на него, останется жив. И сделал Моисей медного змея, и выставил его на знамя, и, когда змей ужалил человека, он, взглянув на медного змея, оставался жив» (Числа 21:7-9).

Осознав свои ошибки, израильтяне смирились и обратились за помощью к Господу. Бог через Моисея предложил необычное лекарство исцеления и спасения. Над станом был поднят медный змей, он был вознесён на высоком шесте, чтобы все могли видеть его. Люди должны были сделать только одно: взглянуть на этого медного змея. Необходимо было перевести взгляд от себя, от проблем, которыми жили люди, на змея. В чём было спасение? В змее? Нет, конечно! Для того чтобы обрести исцеление и спасение, необходимо было продемонстрировать веру и послушание.



По человеческим меркам было очень сомнительным исцеление только посредством взгляда на змея. Человек был болен, умирал. Вокруг царила полная безнадёжность. Казалось, что проблема просто неразрешима. И вдруг Господь предлагает просто посмотреть на змея. Только взгляни!

Люди в израильском стане поразному отнеслись к предложенному Богом средству спасения. Достаточно большая группа ужаленных змеями, которая сомневалась и скептически была настроена, погибли. Были и другие в стане, которые медлили, думая, а может, пройдёт, авось, минует. Они также все погибли. Промедление было опасным, необходимо тотчас взглянуть на средство спасения. Только смотри!

Каждый, кто был ужален змеёй, должен был приложить личные усилия, чтобы спастись. Никто не мог сделать это за другого. Исцеление, спасение, предложенное Богом, было великим даром для каждого смертельно больного, и его невозможно было купить или заработать. Спасение также было великим чудом. Только взгляни!

Сегодня мы также получаем спасение и исцеление, когда поднимаем свой взор ввысь, к Иисусу. Все наши силы необходимо бросить не на то, чтобы воевать с грехом и сатаной, а на то, чтобы возвысить Христа в своей жизни.

Приходилось ли вам наблюдать, как ястреб преследует робкого голубя? Инстинкт подсказывает голубю, что ястреб может схватить свою добычу, только поднявшись выше своей жертвы. Поэтому голубь, уходя от преследования, поднимается ввысь. И там он в безопасности. Он не тратит все силы на борьбу с хищником. Это бесполезно. Он просто поднимается ввысь, к небесам. По сути, борьба ведётся за высоту.

На ком или чём сосредоточен наш взгляд? На чём сконцентрированы наши мысли? На что мы тратим наши силы, время?

Превознеси Спасителя в мыслях и жизни выше всего — и будешь жить. Только взгляни — и будешь исцелён и спасён. Давайте верой будем подниматься ввысь. Там наше спасение и жизнь.

Леонид Рутковский,
«Вы — свет мира»

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!



Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку:
«Чудесное исцеление».

Пишите нам
на адрес редакции:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
«Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте:
redaktor@sokrsokr.net

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

ОТВЕТ НА МОЛИТВУ

У моей семилетней дочери диагноз — бронхоспазм. Это ещё не астма, но при простуде или нахождении вблизи аллергена (кошки), у неё начинается кашель, одышка, дыхание со свистом, становится тяжело дышать. Были такие обстоятельства, что около десяти дней мы провели в квартире с кошкой. В это время у дочери появились все перечисленные симптомы. Мы лечились отваром льна в сочетании с диетой, богатой растительной пищей и обильным питьём чистой воды. Обычно такое лечение нам хорошо помогало, но не в этот раз. Лекарственное лечение мы стараемся минимизировать.

Состояние дочери всё ухудшалось и ухудшалось. Однажды, ложась спать, дочь положила голову на подушку и вдруг стала задыхаться. Началась такая одышка, что мне стало страшно. Что делать? В памяти была свежа история из книги «Духовный человек». Автор писал о своём исцелении от туберкулёза, когда врачи подписали ему смертный приговор. По вере он получил исцеление.

Раньше я, бывало, молилась об исцелении и верила, но, сначала исчезнув, симптомы через некоторое время появились снова, и я утрачивала веру в полученное исцеление. В этот раз я решила верить, не обращая внимания на признаки болезни. Я спросила у дочки, хочет ли она, чтобы мы вдвоём помолились об исцелении. И она согласилась. Я обратилась к Господу с такими словами: «Господи, моя дочка пока не может верить, но я верю. Ты сказал, что если двое будут просить с верою во имя Иисуса Христа, то Ты это сделаешь. И поэтому я верю, что ты исцелишь дочку, потому что прошу во имя Иисуса Христа и благодарю Тебя за исцеление. Я не буду обращать внимания на все тревожные симптомы, которые её беспокоят сейчас, потому что Твоё слово сильнее любых симптомов».

Пока я молилась, дочь уже заснула, и дыхание было абсолютно ровным и чистым. Никакой одышки! Спала всю ночь, не просыпалась. Впервые за три дня мы все выспались, потому что в предыдущие ночи были сильный кашель, одышка, плач.

На следующий день было лёгкое покашливание, но я отгоняла страхи, говоря себе, раз Бог исцелил, то я не буду обращать внимания на симптомы. И болезнь ушла бесследно! Слава Богу!

Вспоминая этот опыт, я приняла решение верить не своим чувствам, а Божьему Слову. Дорогие друзья, давайте больше размышлять о том, что Бог сделал для нас, благодарить Его, верить в Его любовь и силу и по вере получать всё больше и больше благословений.

Светлана Алтынбекова,
с. Романовка, Оренбургская обл.

АЛКОГОЛЬ И МОЗГ

В схеме взаимосвязей мозга особое место занимают воспоминания о наиболее успешных случаях удовлетворения нужд. Именно такие моменты сопровождаются чувством удовлетворённости и радостью. И именно здесь таится опасность развития зависимости от алкоголя и других наркотиков.

Алкоголь вызывает долгосрочные изменения именно в циркуляционной системе «вознаграждения». Давайте посмотрим, как достигается состояние опьянения после приёма некоторого количества алкоголя.

Мозг состоит из миллиардов нервных клеток, называющихся нейронами. Между ними находятся синапсы, места передачи сигнала, информации между нейронами. Передача информации становится возможной при помощи химических веществ, называемых нейротрансмиттерами. Вместе с множеством нейротрансмиттеров, таких как дофамин, серотонин и ацетилхолин, вступают в реакцию ещё и глутамат (его используют в пищевой промышленности как усилитель вкуса) и ГАМК (гамма-аминомасляная кислота), которая также оказывает действие на уровне синапсов.

Многочисленные исследования показывают, что этиловый спирт, прямо или косвенно, влияет на систему внутриклеточной передачи и нарушает её работу. При этом глутамат и ГАМК играют главную роль.

Глутамат — это основной стимулирующий нейротрансмиттер человеческого мозга, который действует подобно нажиму на педаль газа автомобиля, в то время как ГАМК — действует как тормоз.

Алкоголь приостанавливает действие глутамата, вызывая снижение мозговой деятельности в следующих областях: разговорная речь, чувство равновесия и память. Даже самые малые дозы спиртного способны препятствовать работе глутамата.

Одновременно алкоголь усиливает эффект ГАМК, оказывая успокоительный эффект и обуславливая исчезновение чувства страха. Но когда возникает зависимость от спиртного, наблюдается потеря этого эффекта, вызванная дефицитом рецепторов ГАМК. Это приводит к сверхвозбуждению мозга, и могут появиться конвульсии, характеризующие первые дни воздержания от приёма алкоголя.

Действие этанола приводит к ликвидации нейронных связей мозга. Алкоголь обладает мгновенным стимулирующим, но кратковременным эффектом, а при более длительном воздействии общий эффект проявляется в виде угнетённого состояния, вплоть до коматозного.

Второе разрушительное воздействие алкоголь производит в мезолимбической системе. В латинском языке limbus означает «граница», «бордюр» или «кордон». В этой части мозга производятся вещества, пускающие в ход систему «вознаграждения». Если происходит что-то, что организм воспринимает как хорошее, сразу же секретируются нейротрансмиттеры, запускающие чувство удовлетворённости. Именно поэтому мы снова хотим повторить то действие, которое вызвало эти ощущения.

Недавние исследования показывают, что хроническое использование наркотиков (не имеет значения, алкоголь это, героин, кокаин или что-то другое) вызывает изменения в структуре и функции задействованных нейронов. И эти изменения длятся недели, месяцы и даже годы после последнего употребления. Такие адаптпционные свойства в извращённом виде ослабляют эффекты используемого вещества, усиливают желание получить ещё, улавливая человека в деструктивную спираль, подталкивающую к употреблению всё больших и больших доз. Эти изменения



могут вызвать срыв у человека даже после длительного периода воздержания.

Предполагается, что потребление алкоголя запускает в ход секрецию ещё большего количества нейротрансмиттеров, являющихся частью системы «вознаграждения», среди которых наиболее известны дофамин и серотонин. Этот эффект наблюдается при употреблении практически всех видов наркотиков — опиатов, героина, кокаина и амфетаминов. Стимулируя мезолимбическую систему, все эти наркотики способствуют выделению веществ, дающих ощущение счастья, благополучия и удовлетворённости.

Эмиль Радулеску,
«Прощай, рюмка!»

УКРАДЕННАЯ БИБЛИЯ

Может ли взрослый, 35-летний человек в одночасье изменить свою жизнь? Конечно, может. Но что предшествует этой удивительной перемене? Как и при каких обстоятельствах возможно перевоплощение? Вот наша история про Максима.

Мальчишка рос в необычной семье. Едва ему исполнилось два года, мать сбежала из дома, и отец сам занялся воспитанием сына. В те советские времена отец лихо зарабатывал — червонцы водились в доме без счёта. Воровали, где кто мог, на всех уровнях, брали не своё — государственное, и никто за это не осуждал. Максим интуитивно чувствовал: честным путём много не заработаешь. И вот ещё первоклассником, умудрился стащить деньги из кармана старшеклассника. Пошёл в магазин, накупил конфет и сладостей, угощал всех. Тот случай не прошёл зря — впоследствии Максим стал виртуозным карманником.

Отец умер, когда Максиму было шестнадцать. Выбор, конечно, был: учёба или улица. Он выбрал второе. Всё шло, как по маслу: немалые деньги, развлечения, весёлые компании, девушки, выпивка и наркотики.

Наркотическая зависимость окончательно затянула нашего героя ещё в начале 90-х. Несколько лет подряд сидел «в системе», пытался лечиться. Сначала вроде получилось, но после начал беспробудно пить.

Однажды полюбил девушку, которая работала официанткой. Жили вместе, вместе кололись. А через год девушка умерла от передозировки... Максим же продолжал колоться и оттачивать «мастерство» вора. Украденное тратил на развлечения и наркотики.

Однажды парень украл необычную сумочку. Он долго «пас» свою жертву, рассчитывая на солидную сумму. В украденной сумочке была... Библия. Это разозлило вора, но книгу он не выбросил, а забрал домой. Временами Максим даже заглядывал в неё. Однако жизнь текла своим чередом, и кражи не прекращались.

Но, как говорится, «сколько верёвочка ни вейся, а конец будет». Так случилось и с Максимом. Погорел однажды, а откупиться не смог и загремел как рецидивист в тюрьму на несколько лет. В колонии у Максима было уже больше времени, чтобы почитать свою Библию.

Однажды его осенило, что в жизни нужно что-то менять. Он бросил вызов Богу: «Господи, если в Твоей книге написана правда и Ты такой Всемогущий, сделай так, чтобы я изменился».

На другой день Максим ни разу не закурил, не обронил ни единого грязного слова. Осуждённые удивлялись, «сочувствовали», предлагали алкоголь и сигареты. А он просто не хотел. Сила свыше изменила его желания. С тех пор началась новая жизнь. Максим общался с миссионерами, посещавшими колонию, и сам начал потихоньку проповедовать Слово Божье. Желание жить для Бога и приносить плоды перемодило его полностью. Он хотел помогать тем, кто был когда-то в числе его друзей, прежде всего, наркоманам.



На свободу Максим вышел с мыслью о работе в реабилитационном центре, который опекает людей с подобными проблемами. Максим прошел специализированное обучение и тренинг и сегодня помогает многим зависимым адаптироваться к нормальной жизни. «Лекарство от любой зависимости — это поиск самого себя», — говорит Максим.

Может ли человек измениться? Как видим, может. Иногда эти перемены происходят необыкновенным способом. Ежедневно каждый из нас имеет возможность из тысячи вариантов сделать свой выбор. Максим определился. Главное в его жизни — помогать тем, кто ещё не осознал собственной критической ситуации, и тем, кто хочет бросить колоться и стать счастливым.

Зинаида Упорова

Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой
по телефону **8 (927) 883-84-83.**

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: ***«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).***

Стоимость смс — по тарифам вашего мобильного оператора. Дополнительная плата не взимается.

ПИЩА И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

То, что мы едим, оказывает большее влияние на наше здоровье и благополучие, чем любой другой фактор. Давайте выясним, какое питание способствует здоровому обмену веществ.

Обмен веществ (метаболизм) — это целый комплекс биохимических реакций, которые постоянно происходят в организме, вырабатывая энергию и поддерживая жизнь. В широком смысле все продукты участвуют в обмене веществ, поскольку, будучи съеденными, все они вовлечены в химические процессы организма.

Однако есть продукты, которые вовлечены в метаболические процессы больше остальных или участвуют в них напрямую.

Например, грибы снижают уровень сахара у диабетиков, черешня и лук-порей облегчают выведение продуктов жизнедеятельности, а цельнозерновая пшеница даёт правильное соотношение питательных веществ, требуемых для выработки энергии в организме.



Болезни при нарушении обмена веществ

Даже сбалансировав все обменные процессы, снабдив организм недостающими витаминами, мы рискуем получить ряд серьёзных заболеваний, вызванных накоплением продуктов распада наших клеток. Продукты распада имеют всё живое и растущее, а это и есть, пожалуй, самый опасный враг для нашего здоровья. Иначе говоря, организм должен вовремя очищаться от «шлаков», либо они просто начнут отравлять его. Оставаясь в избытке, продукты распада вызывают хронические болезни и замедляют работу всего организма.

При нарушениях углеводного обмена возникает тяжёлое заболевание — сахарный диабет; при неправильном жировом обмене накапливается холестерин, вызывающий болезни сердца и сосудов. Избыток свободных радикалов способствует возникновению злокачественных образований.

Частым проявлением проблем с обменом веществ также является ожирение. К этой же группе также можно отнести подагру, нарушения пищеварения, некоторые формы сахарного диабета и т. п. Нарушение баланса минеральных веществ и витаминов ведёт к поражению мышц, костей, тяжёлым нарушениям сердечно-сосудистой системы. У детей это может привести к очень серьёзным последствиям в виде задержки роста и развития. Стоит заметить, что не всегда рекомендуется дополнительное употребление витаминов, ведь их переизбыток также может иметь негативные последствия.

Как питаться, чтобы избежать лишнего веса

✓ Чтобы сбросить лишний вес, нужно употреблять меньше калорий, чем то количество, которое сжигается организмом.

✓ Поддерживайте правильное соотношение источников калорий. Калории, употребляемые при диете для снижения веса, не должны быть сконцентрированы только в белках или жирах, как советуют некоторые. В идеале потребление калорий в здоровой диете по снижению веса должно обеспечивать необходимый баланс между тремя пищевыми источниками энергии: жиры — 15 – 30 %, углеводы — 55 – 75 %, белки — 10 – 15 %.

✓ Выбирайте пищу, насыщающую организм. Такая пища, как правило, богата клетчаткой. Поскольку она имеет свойство задерживать воду, волокно увеличивается в объёме в желудке и даёт ощущение сытости. Ощущение сытости дают овощи, морские водоросли и некоторые фрукты, например, черешня.

✓ Выбирайте низкокалорийные продукты. Увеличьте потребление продуктов, поставляющих минимум калорий в пересчёте на массу, таких как овощи и фрукты.

✓ Приучайтесь к здоровым привычкам, связанным с питанием. Ешьте медленно, тщательно пережёвывая пищу. Доказано, что такой способ уменьшает количество съеденной пищи, тем самым снижая количество полученных калорий.

✓ Не перекусывайте между приёмами пищи.

✓ Не гневайтесь и не беспокойтесь во время еды, поскольку это неосознанно ведёт к перееданию.



✓ Сделайте завтрак и обед основными приёмами пищи. Плотный завтрак предотвращает ожирение, тогда как лёгкий завтрак поощряет его. Постарайтесь отказаться от ужина или замените его салатом или фруктами.

✓ Цельнозерновые крупы и хлеб, бобовые и фрукты поставляют углеводы, которые можно безопасно есть в контролируемых дозах во время поддержания диеты, снижающей вес.

✓ Диабетики и страдающие ожирением люди должны привыкнуть есть контролируемые и взвешенные порции каждого продукта, дабы не превысить общую дневную норму и поддерживать баланс питательных веществ.

НАПИТКИ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА

1. Тонко нарезать ломтиками одно яблоко, залить 300 мл воды и добавить десертную ложечку молотой корицы, дать настояться в прохладном месте два часа, после чего выпить перед отходом ко сну. Такое сочетание позволит вам ускорить метаболизм, вывести из организма лишнюю жидкость и легко «сжечь» жир.

2. В один стакан кефира добавить десертную ложечку молотой корицы и половину десертной ложечки молотого корня имбиря, тщательно перемешать и пить дважды в день, утром и вечером. Этот напиток также способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта.

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Уважаемые читатели! Дорогие друзья!

Наша газета распространяется в сотнях городов России совершенно бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить своё физическое и духовное здоровье.

Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование.

Абоненты МТС и Билайн могут прислать свои пожертвования через смс.

Отправьте смс на номер **7522** с текстом: **ГАЗЕТА[пробел](сумма пожертвования).**

Например: **ГАЗЕТА 100**

После отправки сообщения вам придёт запрос на подтверждение, на который нужно ответить.



Даже самая скромная сумма может стать достойным вкладом в благое дело!

Заранее благодарим!

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

ЦЕРКОВЬ “ИСТОЧНИК ЖИЗНИ”

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

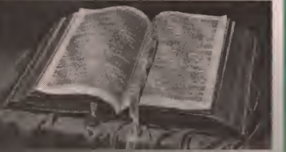
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

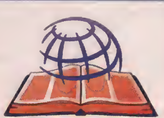
«Живое Слово»!



Каждую субботу
в 10:00 утра
и в 6:00 вечера.

Адрес:
16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь открытая книга

1725 w.courtland ave, spokane, wa

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение

Сердечно Вас приглашаем!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

ВНИМАНИЕ!
Наш новый адрес:
32229 Weyerhaeuser Way South, Federal Way, WA 98001

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

Еженедельно по субботам:

9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите служение славословия и проповедь в 12:00 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:

СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 1209 E. Valley Hwy Kent, WA 98032.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.

*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 12(48)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 467 740 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издаётся под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com